



Первые шаги

от 0 до 3 лет

О. И. Крупеннук

Ладушки

*Пальчиковые
игры
для малышей*

- Развитие мелкой моторики
- Улучшение координации движений
- Полезные игры



SHOUT
SHARE **IT**



- ЛАДУШКИ

-
- ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!
- "УТИ-УТИ"
- "ЛАДУШКИ"
- "СОВУШКА-СОВА"
- "КОЛПАК"
- "Мышонок"
- "ГУСИ-ГУСИ"
- "ОПЯТА И РЕБЯТА"
- "ПРО БАБКУ"
- "СОРОКА-БЕЛОБОКА"
- "Чижики-пыжики"
- "ЦАРЁВ ДВОР"
- "ТРЕКА И РАК"
- "МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК"
- "СОРОКА-ВОРОНА"
- "ДВА МЕДВЕДЯ"
- "КУЛАЧОК"
- "ТУК-ТУК"
- "БАРАНЫ"
- "МУХА"
- "Цыплятки"
- "ЛЕБЕДЬ БЕЛАЯ"
- "ДЯТЕЛ"
- "ЗАСЫПАЛОЧКА"
- "УКАЗОМКА"
- "УЛИТКА"
- "БОРОВИЧОК"
- "КУЛИЧИКИ"
- "ПАЛЬЧИКИ"
- "КУЛАЧКИ"
- "ЗАЙКА И ЁЖИК"

ЛАДУШКИ

Пальчиковые игры для малышей



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Потешки — это стихи и движения, вид народной игры, забавления ребёнка, ещё не говорящего, но уже понимающего речь. Игры, которая не только приятна, но и очень полезна для ребёнка.

Эта игра сочетает прослушивание (а потом и проговаривание) стихотворения с выполнением определённых движений.

Мы предлагаем вам движения на уже известные народные тексты (см.: Котенька-коток: Русский детский фольклор Карелии. — Петрозаводск: Карелия, 1991; Русские народные детские песенки/ В обработке Г. Науменко. — М.: Дом, 1990; Е. В. Первушина. Развивающие игры для детей от рождения до 1 года. — СПб., Литера, 2001) и новые стихи с движениями.

Начинать играть с ребёнком можно с колыбельного возраста. Сперва все движения взрослый делает руками малыша. По мере освоения движений ребёнок начинает делать их сам, а взрослый только проговаривает. Постепенно ребёнок сможет и проговорить и сделать все предлагаемые в этой книжке упражнения сам. Это очень полезно для малыша: такие занятия развивают координацию движений кистей и пальцев рук, а значит, помогают развитию речи и мышления.

Кроме того, потешки могут включаться в комплекс упражнений для малыша или могут начинать и заканчивать сеансы массажа.

Поскольку многие дети (да и взрослые) лучше воспринимают зрительный образ, стихи сопровождаются пояснительными рисунками-схемами. Для удобства мы обозначили большой палец руки как 1-й, указательный — 2-й, средний — 3-й, безымянный — 4-й, а мизинец — 5-й.

Весёлых вам игр и счастливых минут с вашим ребёнком!

"УТИ-УТИ"

Ути-ути, полетели,



Машем руками ребёнка.

На головушку сели.



Кладём ладони ребёнка ему на голову.

Поклевали, поклевали



*"Клюём» голову ребёнка его пальцами.
И домой улетали.*



Руки с головы "слетают."

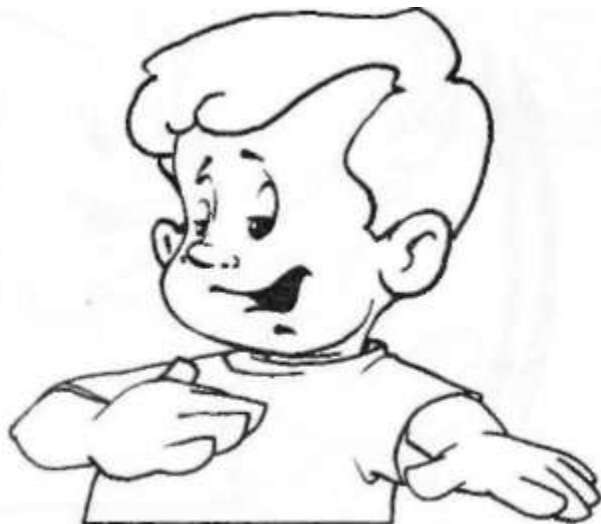


"ЛАДУШКИ"

- Ладушки-ладушки, Где были?
- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
- Бражку.



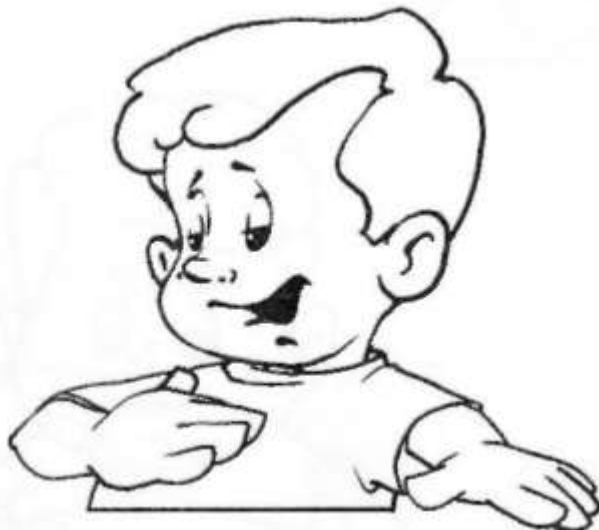
*Хлопаем в ладоши на ударных слогах.
Кашка сладенька,*



Гладим рукою ребёнка его животик.
Бабушка добренька.



Гладим рукой ребёнка его голову.
Попили-поели



*Снова проводим рукой ребёнка по его животу.
И домой улетели.*



"Улетаем".

"СОВУШКА-СОВА"

Совушка-сова, большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит —



*Руки ребёнка обнимают его лицо и плавно поворачивают
голову влево-вправо.
Да вдруг как полетит!*



"Улетаем".

"КОЛПАК"

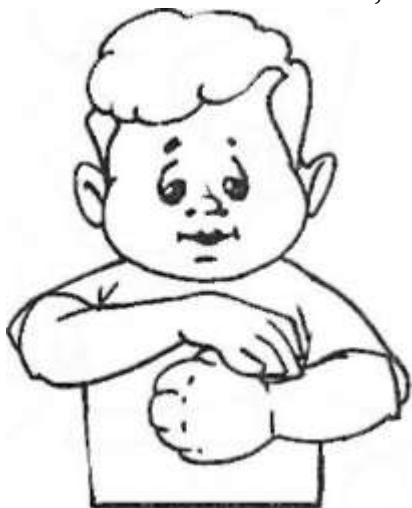
Колпак под колпаком, Под колпаком — колпак.



Ладони слегка согнуты. Кладём одну поверх другой (это — "колпаки"), потом меняем.

"Мышонок"

Сел мышонок на маслёнок,



*Ладонь правой руки накрывает кулак левой.
А маслёнок — липкий гриб.*



*Кулак левой руки вращается вокруг своей оси.
Посидел на нём мышонок*



*Поелозить ладонью правой руки по кулаку левой.
И прилип, прилип, прилип.*

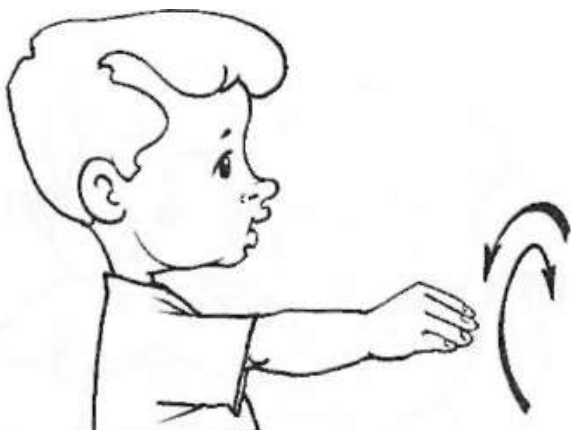


*"Отрываем" ладонь от кулака, а она держится, плотно
обхватив кулак левой.*

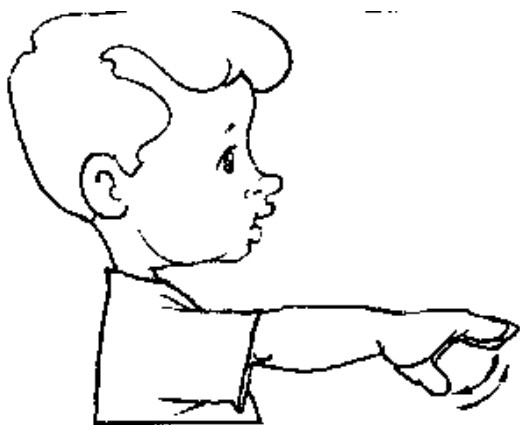


"ГУСИ-ГУСИ"

— Гуси-гуси!

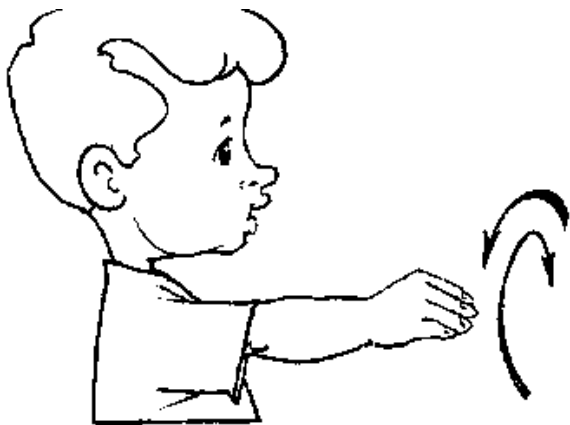


Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.
— Га-га-га!

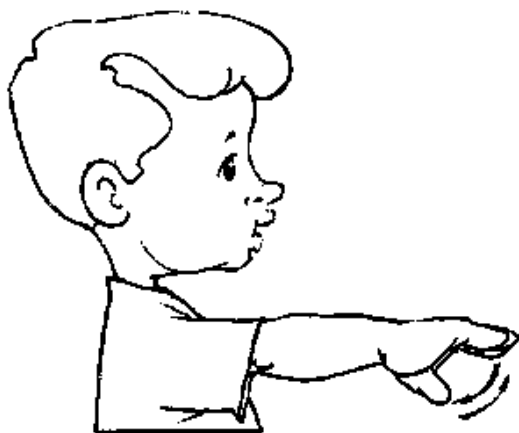


Большой палец опускается - поднимается относительно остальных.

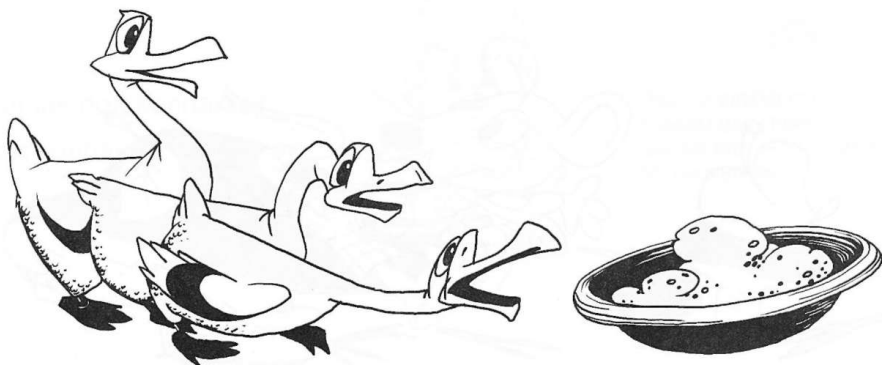
— Есть хотите?



*Прямые пальцы собраны. Рука вращается вокруг своей оси.
— Да-да-да!*

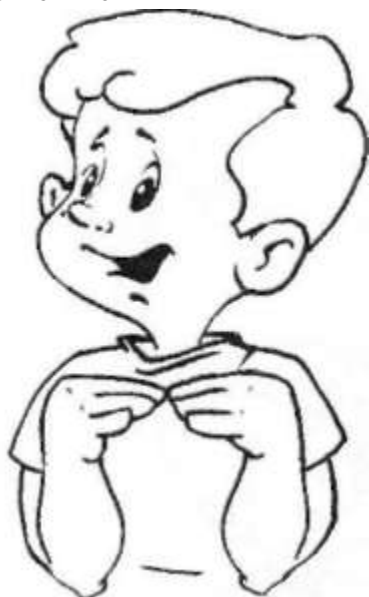


Большой палец опускается - поднимается относительно остальных.



"ОПЯТА И РЕБЯТА"

На пеньке



Показываем "пенёк".

Пять опят,



Левая рука показывает пять раскрытых пальцев.
У пенька



*Снова показываем "пенёк".
Пять ребят.*



Правая рука показывает пять раскрытых пальцев.



"ПРО БАБКУ"

"Жила-была бабка,



"Руки в боки".
Да жила у речки.



Разводим руки в стороны ладонями вниз, изображая речку.
Захотелось бабке



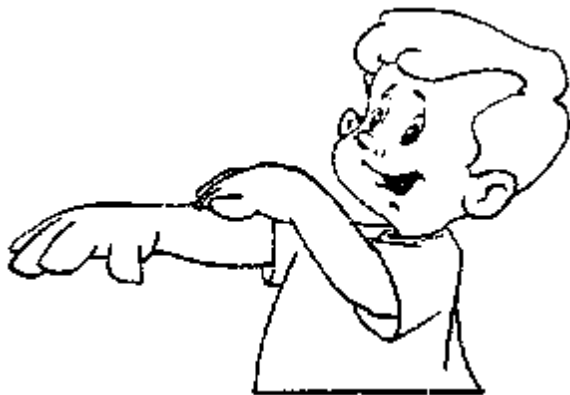
Снова "руки в боки".
Искupаться в речке.



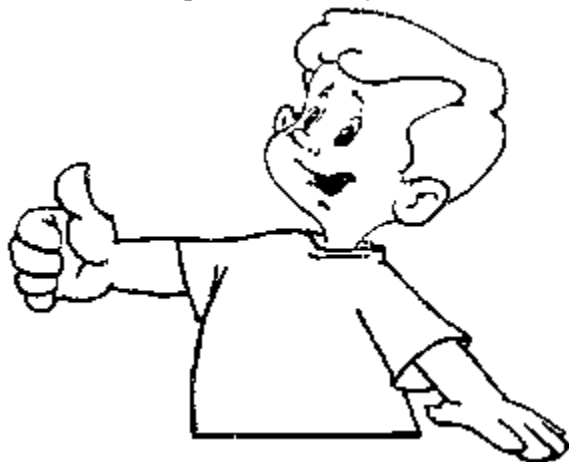
Изображаем плавание брассом.
И купила бабка



"Руки в боки"
Мыло и мочало".



Одна рука вперёд — это "мочало", другая — "намыливает".
Эта сказка хороша, Я начну сначала:



Правая рука в кулаке, большой палец вверх.
"Жила-была бабка..."



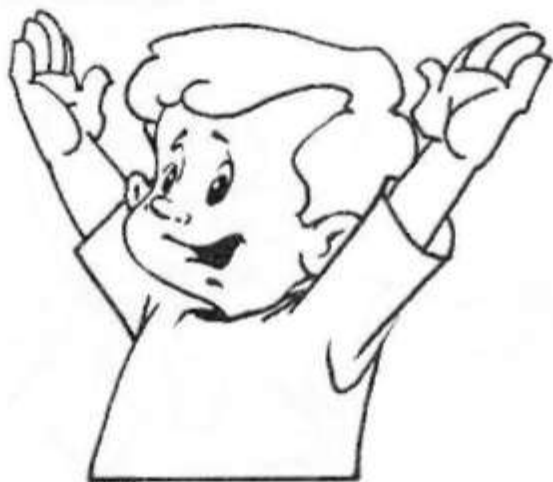
"Руки в боки".

"СОРОКА-БЕЛОБОКА"

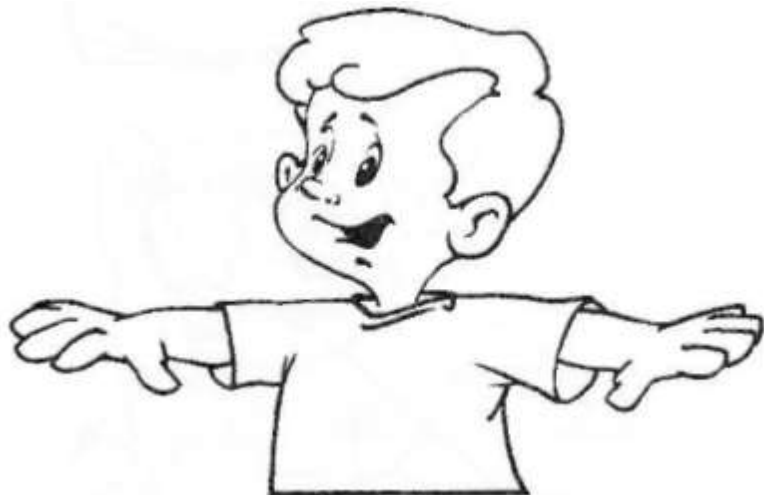
Ты, сорока-белобока,



"Машем крыльями".
Научи меня летать,



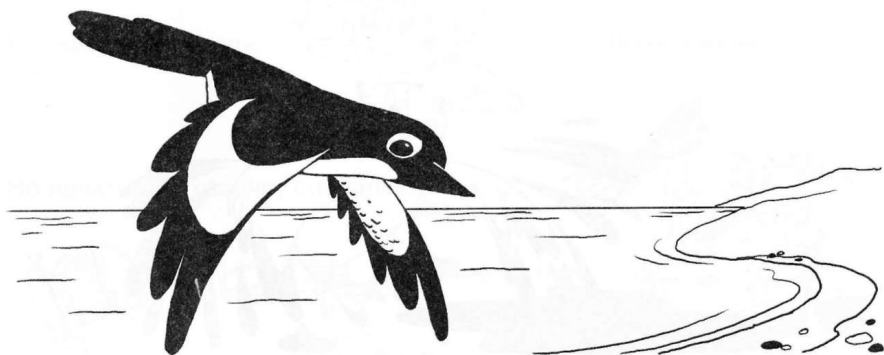
Руки вверх.
Ни высоко, ни далёко -



Руки в стороны.
Только море увидеть.

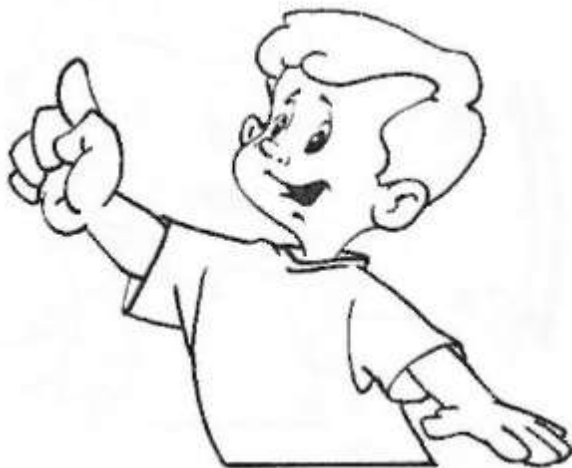


Ладонь "козырьком" ко лбу.



"ЧИЖИК-ПЫЖИК"

— Чижик-пыжик, где ты был?



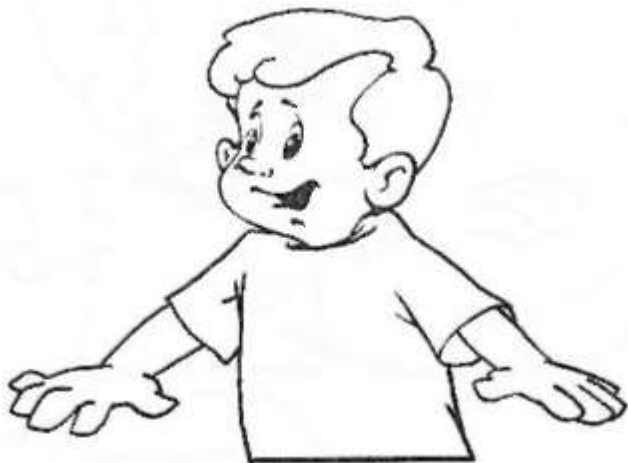
Грозим пальцем.

— Я на речке руки мыл.



"Моем руки".

Ветер дунул — я упал,



*Растопыриваем пальцы и опускаем ладонями вниз.
В луже руки замарал.*



Отряхиваем руки друг о друга.

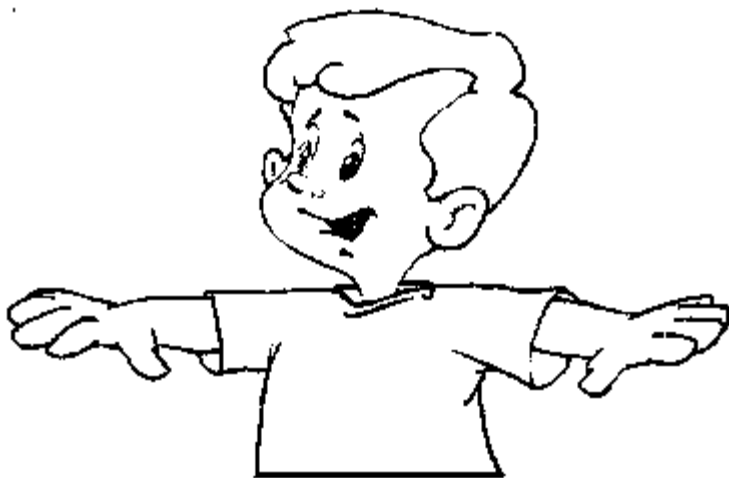


"ЦАРЁВ ДВОР"

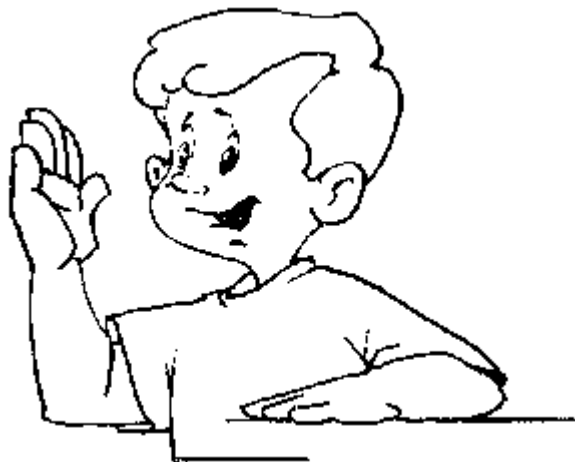


*Обе руки приставляются к вискам основаниями ладоней.
Ладони выпрямлены — "корона".*

У царя был двор.

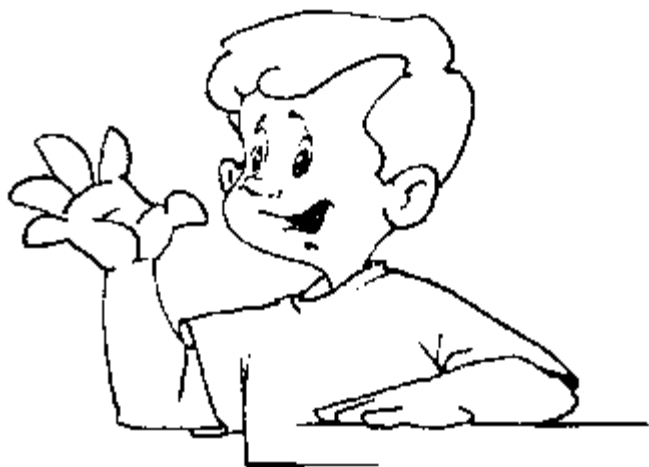


*Руки разводятся на уровне груди — изображаем "двор"
На дворе был кол,*



*Одна рука ставится на локоть, пальцы вверх, сжаты, ладонь
прямая.*

На колу — мочало,



Развести пальцы.

Его ветром качало.



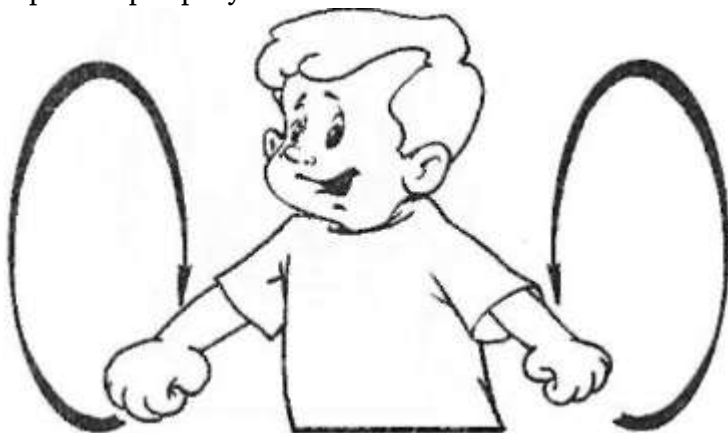
Покачать кистью.

Не начать ли сказочку сначала?



"ГРЕКА И РАК"

Ехал Грека через реку.



Кисти сжаты в кулаки, обе руки делают круг.

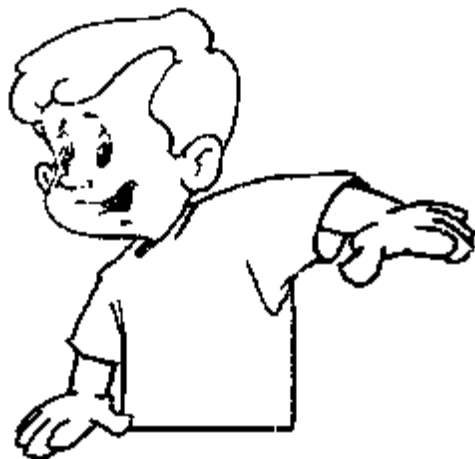
Видит Грека: в реке рак,



Изображаем рака — все пальцы прямые, а большие соединяются - расходятся с остальными.

Сунул Грека руку в реку

—



Одну руку опустить вниз.
Рак за руку Греку цап!



Другой — схватить опущенную руку.

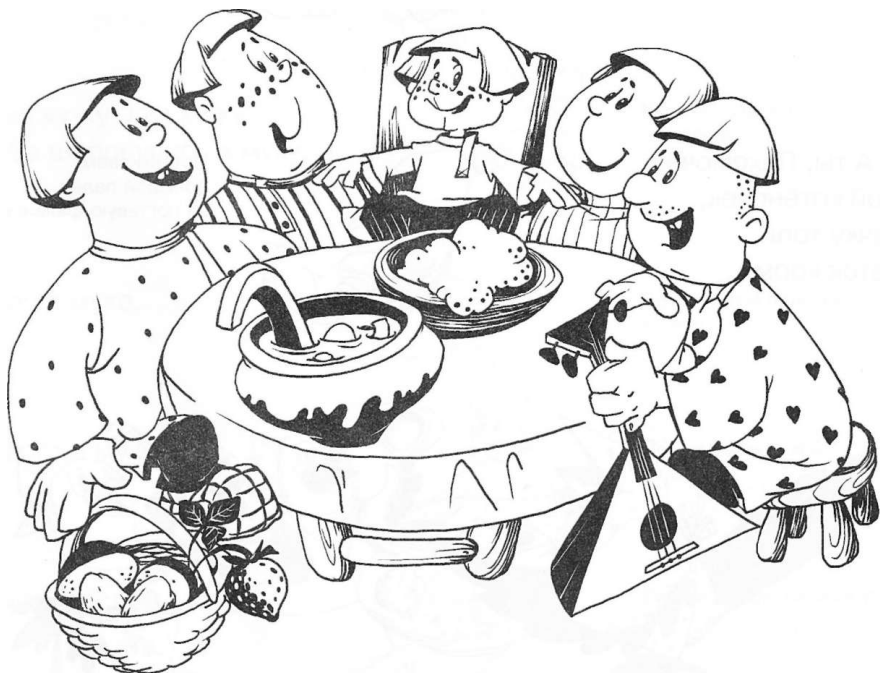


"МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК"

Мальчик с пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил,
С этим — кашу ел,
С этим братцем песни пел.



Перебираем пальцы ребёнка по одному на каждую строчку, слегка потряхивая за ногтевые фаланги.



"СОРОКА-ВОРОНА"

Сорока-ворона кашу варила,
Деток кормила.



Водим своим указательным пальцем по тыльной стороне ладони ребёнка кругами.

Этому дала в ложку, 5-й
Этому — в поварёшку, 4-й
Этому — в горшок, 3-й
Этому — в вершок. 2-й



Загибаем пальцы ребёнка(кроме большого) по одному к ладони.

— А ты, Пахомочек,

- 1-й Мой котёночек,
- Печку топи,
- Деток корми.



Потряхиваем большой палец за ногтевую фалангу.



"ДВА МЕДВЕДЯ"

Сидели два медведя
На тоненьком суку:



Руки согнуты в локтях (сжаты в кулаки), прижаты к туловищу. Ребёнок покачивается из стороны в сторону.

Один читал газету,



Разводим руки в стороны как при чтении газеты.

Другой молол муку.



Стучим одним кулаком по другому.
Раз ку-ку, два ку-ку — Оба шлёпнулись в муку.



Кулаки "падают" на колени.
Нос в муке,



Показываем пальцем на нос.
Хвост в муке,



Показываем рукой за спину.
Ухо в кислом молоке.



Берёмся пальцами за ухо.

"КУЛАЧОК"

Сначала выполняем упражнение одной рукой, потом — обеими синхронно.

Руки ребёнка лежат на коленях ладонями вниз.

Как сожму я кулачок



Сжимаем руку в кулак.

Да поставлю на бочок,



Ставим кулак большим пальцем вверх.

Разожму ладошку,



*Распрямляем кисть.
Положу на ножку.*



Рука кладётся на колено ладонью вниз.



"ТУК-ТУК"

— Тук-тук-тук!



Три удара кулаками друг о друга.

— Да-да-да!



Три хлопка в ладоши.

— Можно к вам?



Три удара кулаками друг о друга.
— Рад всегда!



Три хлопка в ладоши.



"БАРАНЫ"

Так бодались два барана



Оба кулака "бодаются".
На мосточке утром рано.



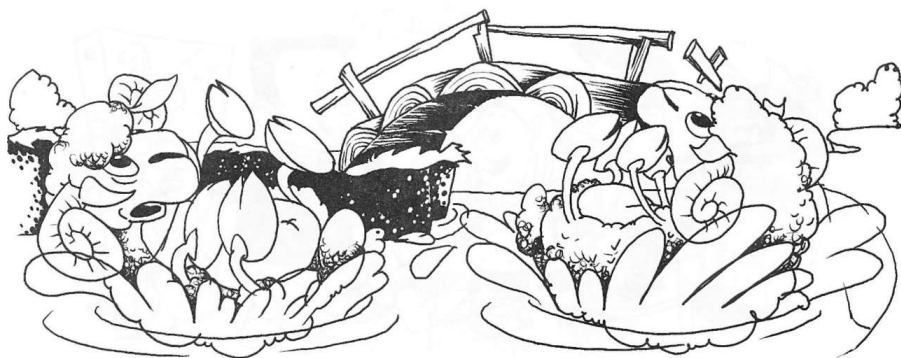
Хлопки на ударные слоги.
Уступить не захотели —



Снова "бодаются".
Вместе в речку полетели.



Ладони "уронить" на колени.



"МУХА"

Вот летела муха,



Правая рука "машет" четырьмя пальцами.
На варенье села,



Правая ладонь шлёпается сверху на левую.
Вымазала брюхо —



*Ладони вращаются относительно друг друга.
Дальше полетела.*



Правая рука "машет" дальше, а левая остаётся на месте.



"Цыплятки"

Зёрна курочка клюёт,



Обе ладони вместе, отклоняются от себя.
И цыплятки тут как тут.

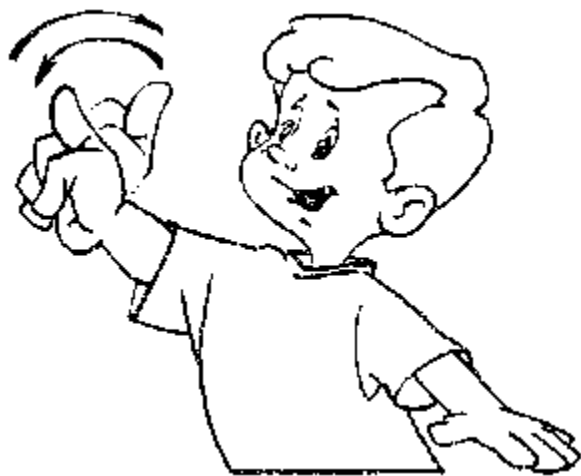


Обе руки поочерёдно "клюют" всеми пальцами, собранными вместе.

В воду уточка нырнет,



Руки, соединённые указательными пальцами, "ныряют" от себя. А цыплятки не нырнут.

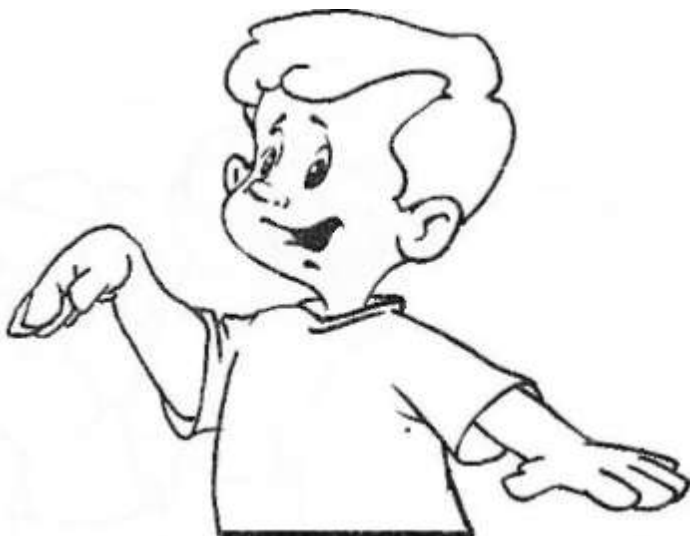


Большой палец держит средний, безымянный и мизинец, указательный выпрямлен. Рука покачивается из стороны в сторону — грозим пальчиком.



"ЛЕБЕДЬ БЕЛАЯ"

Лебедь белая плывёт
Шею изгибает.



Рука изображает лебедя.

А захочется в полёт -
Крылья расправляет.



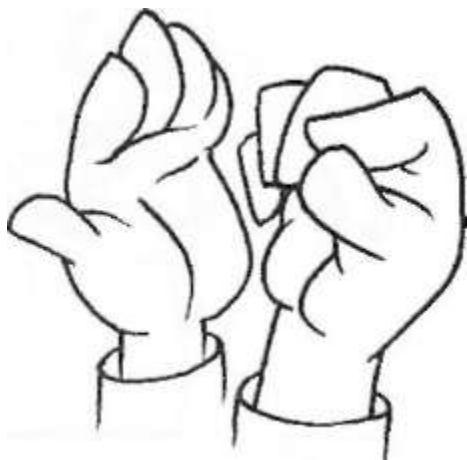
Руки соединены основаниями ладоней. Пальцы постепенно

расходятся, но основания ладоней не размыкаются.



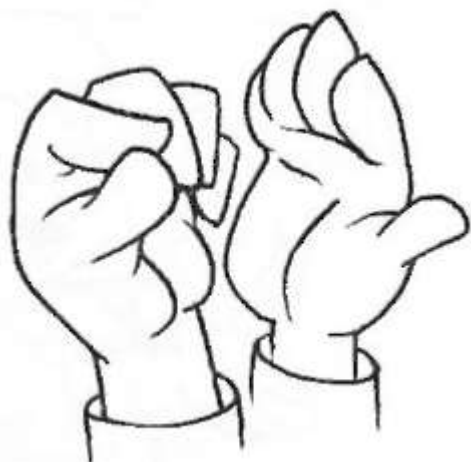
"ДЯТЕЛ"

Дятел дерево долбит:
Тук-тук-тук.



Левая ладонь прямая — это "дерево", правая — все пальцы собраны — это "дятел". Правая стучит в левую.

Целый день в лесу стоит:
Стук, стук, стук.



Смена рук. Левая стучит в правую.



"ЗАСЫПАЛОЧКА"

На подушку головой —



Ребёнок ложится.

Глажу, глажу лобик свой.



Поглаживаем лоб.

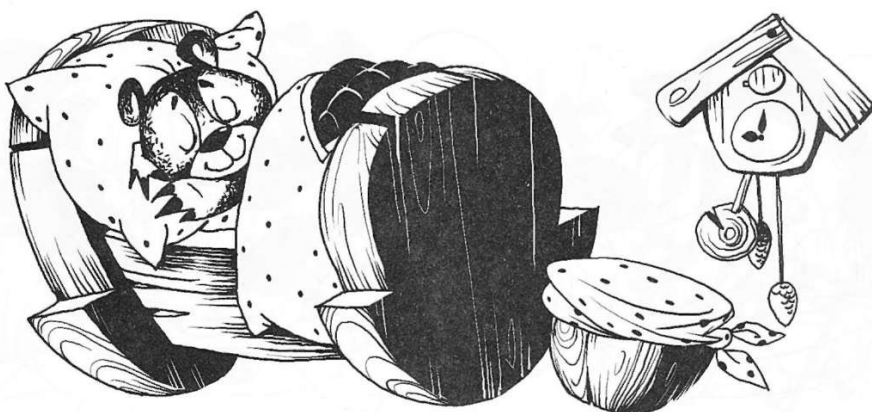
Глазки закрываю,



*Закрываем глаза ладонями ребёнка.
Быстро засыпаю.*



Руки ладонями вместе положены под щёку. Глаза закрыты.



"УКАЗОМКА"

Ротик мой умеет кушать,



Показываем пальцем ребёнка на губы.
Нос — дышать, а уши — слушать



Показываем на нос, на ухо.
Могут глазоньки моргать,

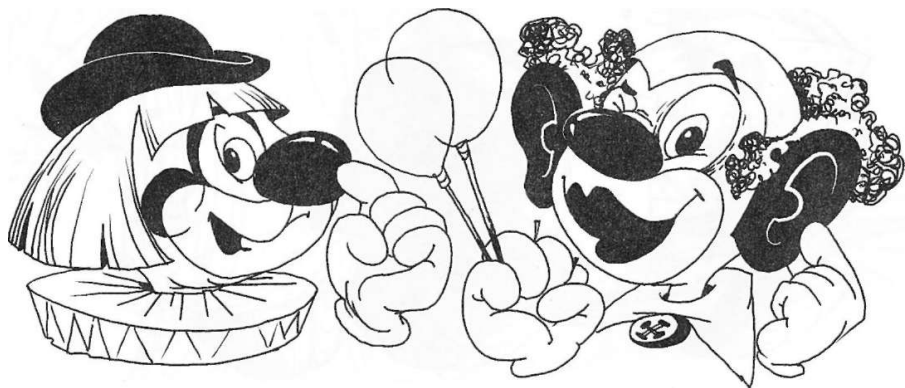


Поморгать.

Ручки — всё хватать, хватать.



Хватательные движения пальцами: раскрытые ладони — пальцы в кулаки.



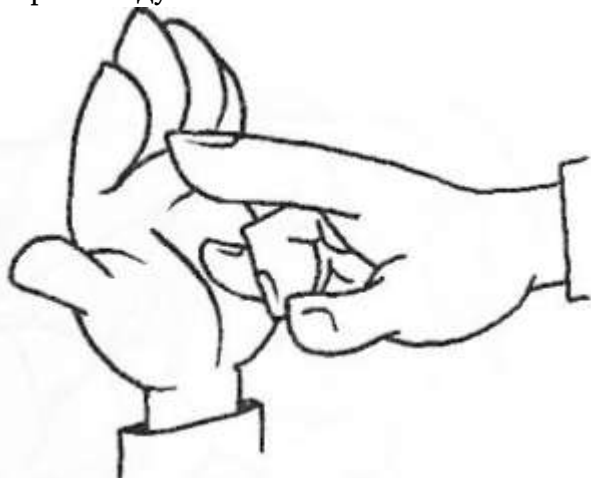
"УЛИТКА"

Тычет рожками улитка



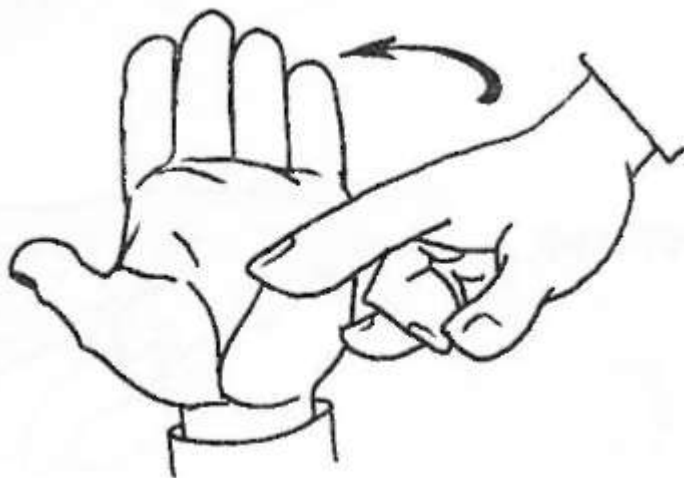
Правая рука: большой палец придерживает средний и безымянный. Указательный палец и мизинец — прямые.

Заперта в саду калитка.

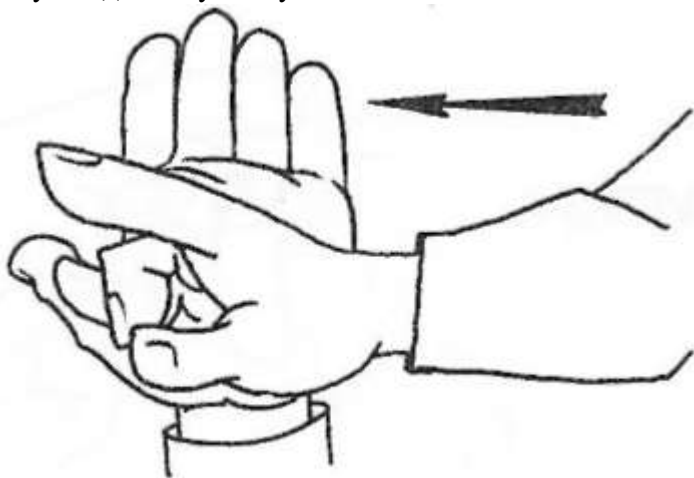


Тычет "рожками" в ладонь левой руки.

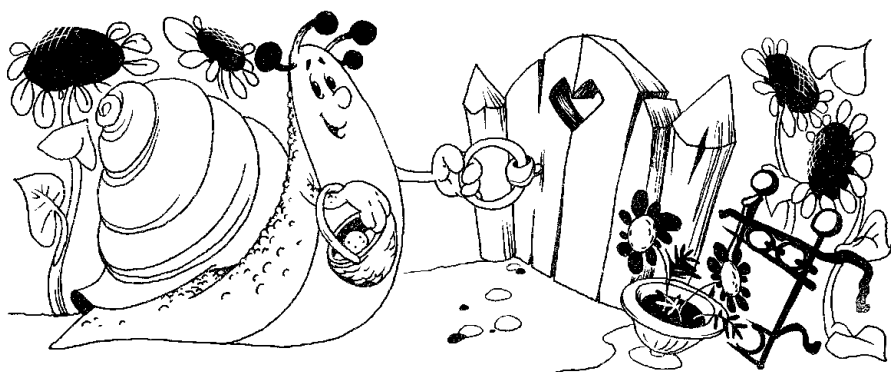
Отвори скорей калитку,



Левая рука "открывает калитку".
Пропусти домой улитку.



Правая рука "проползает"



"БОРОВИЧОК"

На полянке — толстячок



Правая рука сжата в кулак.
Это — гриб-боровичок.



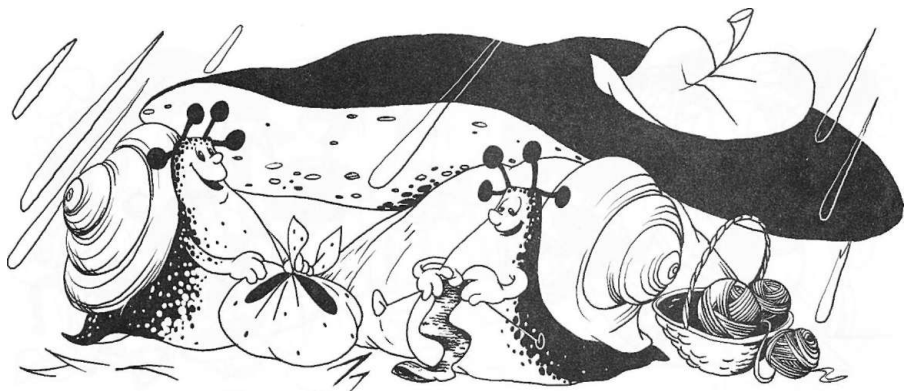
Ладонь левой руки накрывает правую руку.
А под ним, собрав пожитки,



Левая рука остаётся сверху.
В дождик прячутся улитки.



Правая рука — "улитка".



"КУЛИЧИКИ"

Лепим мы куличи,



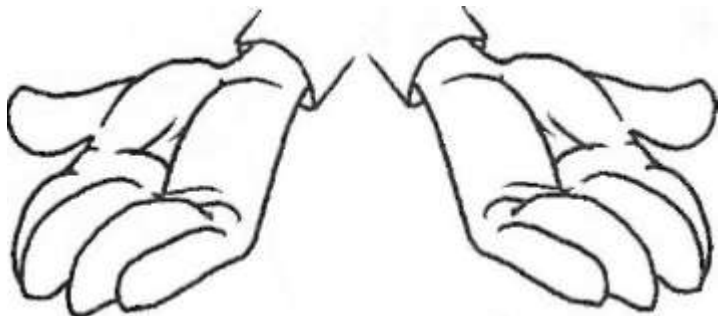
Ладони кладутся крест-накрест то левой, то правой рукой сверху.

Круглые, как личики.

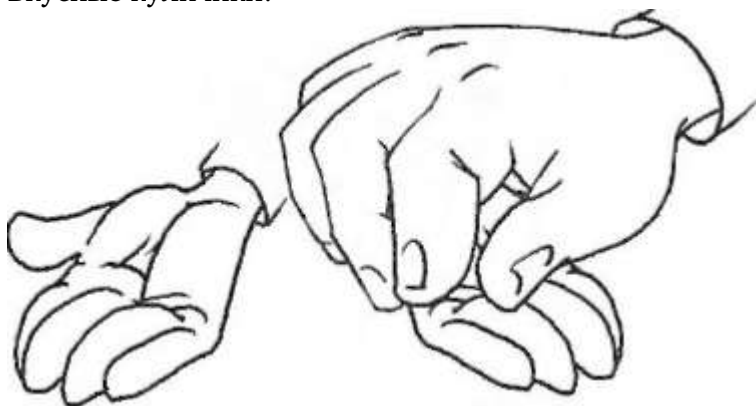


Ребёнок обводит обеими руками овал своего лица.

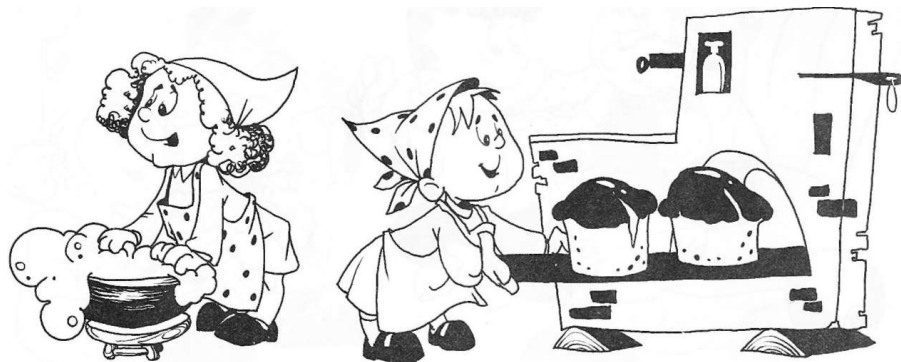
Получи из печи



*Сначала раскрываем левую руку ладонью вверх, затем правую.
Вкусные куличики!*

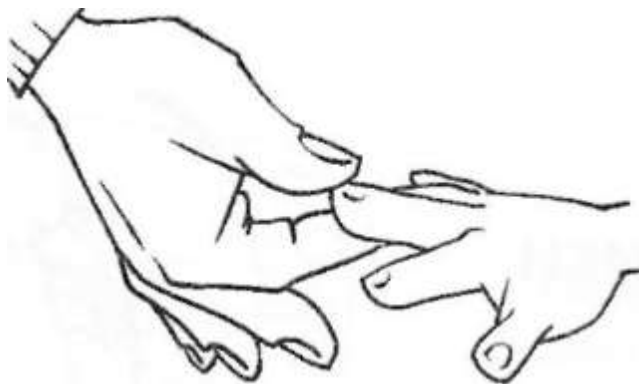


*Взрослый кладёт сверху свою руку "горкой" сначала на левую
руку ребёнка, затем на правую.*

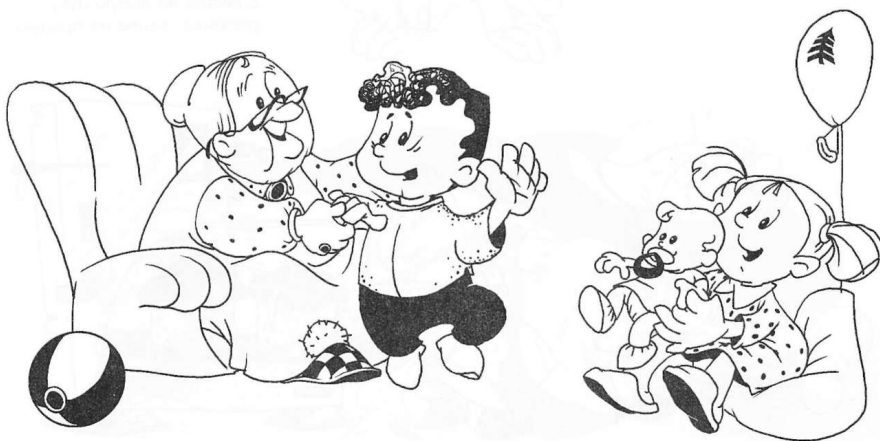


"ПАЛЬЧИКИ"

Мы с *(имя ребёнка)* играем, 5-й
Пальцы все перебираем: 4-й
Этот пальчик — всех длинней, 3-й
Этот пальчик — всех умней, 2-й
Этот пальчик — всех короче, 1-й
Этот — стать побольше хочет, 1-й
Этот — знает все игрушки, 2-й
Этот — ушки на макушке, 3-й
Этот — прячется в тенёк, 4-й
Этот — маленький сынок. 5-й



Несильно разминаем ребёнку подушечки пальцев (ногтевые фаланги). Большой палец взрослого ставится подушечкой на ноготь ребёнка, и подушечка ребёнка "перебирается" между большим и указательным пальцами взрослого.



"КУЛАЧКИ"

Раз — кулак,



Левая ладонь прямая, правая прикладывается к ней сжатым кулаком.

Два — кулак.

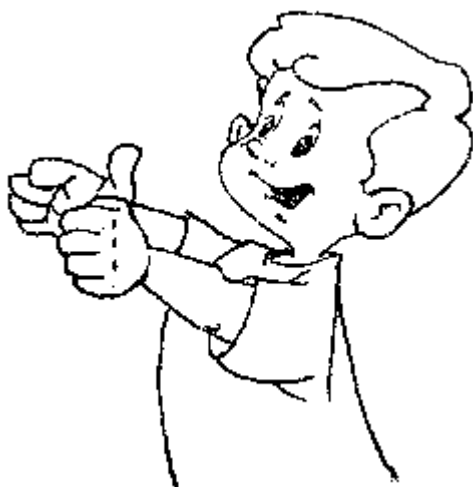


Смена рук.

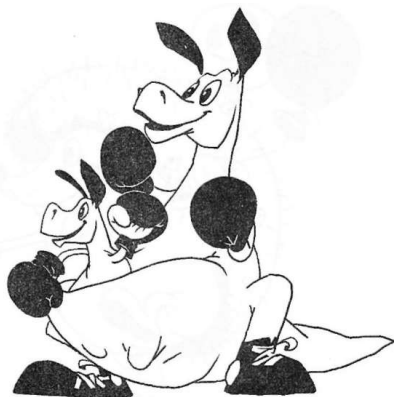
Ты умеешь



*Смена рук.
Быстро так?*



Смена рук.



"ЗАЙКА И ЁЖИК"

Зайка — ушки на макушке —

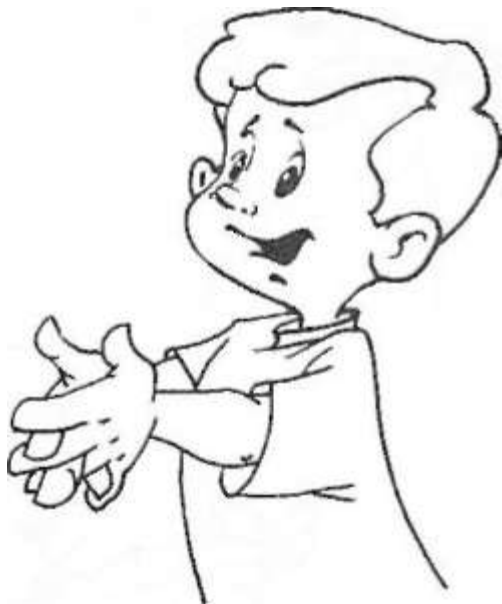


Обе руки — "на макушке" (у висков). Указательный и средний пальцы — прямые, большой придерживает безымянный и мизинец. Можно сгибать указательный и средний пальцы.

Скачет, скачет по опушке.



Обе руки на уровне груди, все пальцы щепотью вниз — "лапки".
А за ним колючий ёжик Шёл по травке без дорожек.



Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены, не сгибаются, но шевелятся — как иголки идущего ёжика.

